



いしかわ総合スポーツセンター  
開館14周年 記念イベント

# 脚力アップセミナー

4月15日(金)  
12:10~12:40



特典①  
芝寿し  
さくら日和弁当



特典②  
オリジナル  
ミニバッグ

要予約

加齢とともに 気になる 体力や筋力の低下。  
生涯、自分の脚で歩き、元気なカラダを維持するには、  
下半身の筋力が、とても大切です。セミナーでは  
脚力アップや転倒予防につながる『筋力トレーニング』  
をご紹介します。一緒にたのしく運動をしましょう！  
芝寿しの美味しい『さくら日和 弁当』や  
『オリジナルミニバッグ』などの特典付き！



運動指導員  
山下 祐子

## 開催要項

**場 所** いしかわ総合スポーツセンター1階 ウェルネスカフェかむかむ  
**参加費** 2,000円 (税込) ※当日、かむかむ前でお支払いください。  
**定 員** 20名 ※定員に達し次第、受付を終了いたします。  
**申し込み** トレーニングルームカウンター もしくは お電話にてお申し込みください。  
**TEL 076-268-2420**

※ 申し込み締め切り以降のキャンセルは承ることができませんので、ご了承ください。  
※ 申し込み締め切り 4月13日(水) 14:00まで



当日はマスクの着用をお願い致します。体調を整えてご参加ください。  
開始15分前より、ウェルネスカフェかむかむにて受付を開始します。

## いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp>

いしかわ総合スポーツセンター

検索

館内情報や  
イベント情報  
配信中!



メルマガ



Facebook



Instagram